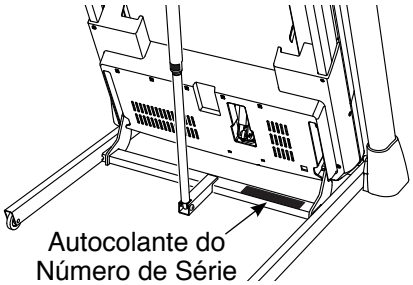
PRO-FORM® PERFORMANCE 1050

Modelo nº PETL10714.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR

www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 6
MONTAGEM 7
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE 17
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE 25
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 26
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 29
LISTA DE PEÇAS 30
DIBUJO DE LAS PIEZAS 32
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.

ATENÇÃO
MANTENHA AS SUAS MÃOS E PÉS AFASTADOS DESTA ÁREA ENQUANTO O TAPETE ROLANTE ESTIVER A FUNCIONAR.
ADVERTÊNCIA
Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:
• Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
• A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
• Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de seguarança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
• Pare se sentir tonturas fraqueza ou dificuldade em respirar.
• Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
• A inclinação deve estar definida para zero antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
• Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
• Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
• Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
• Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
• Calce sempre sapatilhas para usar o tapete rolante.

PROFORM é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. **É da responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.**

2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

3. **Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita.**

4. **O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.**

5. **Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não ponha o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

6. **Ponha o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não ponha o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante.**

7. **Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.**

8. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.**

9. **O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas com peso até 150 kg.**

10. **Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.**

11. **Use vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto a homens como a mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.***

12. **Ao ligar o cabo de alimentação elétrica (consulte a página 17), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.**

13. **Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.**

14. **Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.**

15. **Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente (Consulte MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 26 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente).**

16. **Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19).**

17. **Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.**

18. **O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.**

19. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**

20. **Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, colocar o interruptor na posição de Off (desligado) (consulte o desenho na página 5 para ver a sua localização) e desligar o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.**

21. **Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado (consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 25). Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para mover o tapete rolante.**

22. **Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segure firmemente a estrutura na posição de arrumação.**

23. **Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.**

24. **Nunca insira objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.**

25. **Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.**

26. **PERIGO: desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a menos que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.**

27. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMENZAR

Obrigado por escolher o novo tapete rolante PROFORM® PERFORMANCE 1050. O tapete rolante PERFORMANCE 1050 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

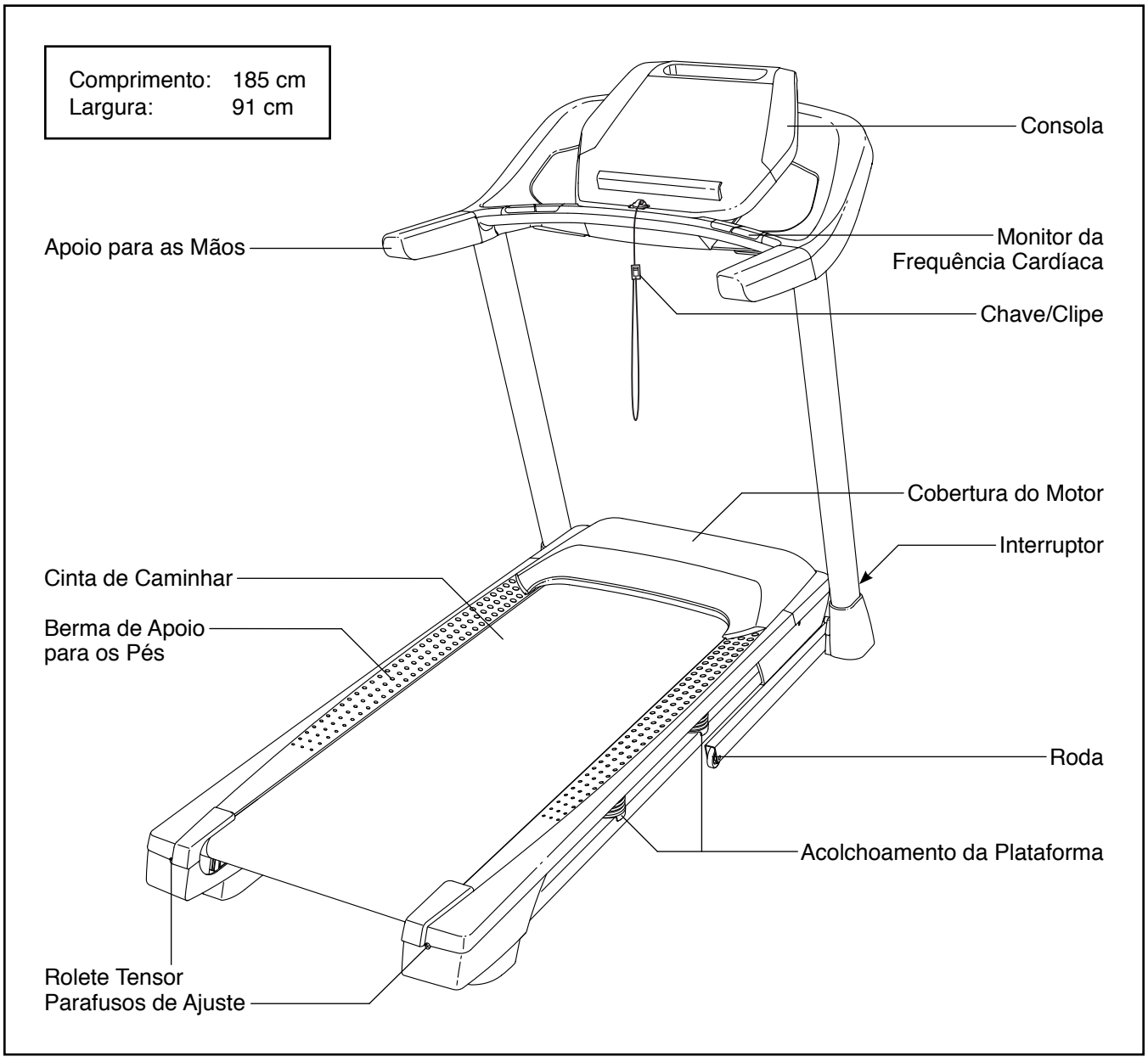
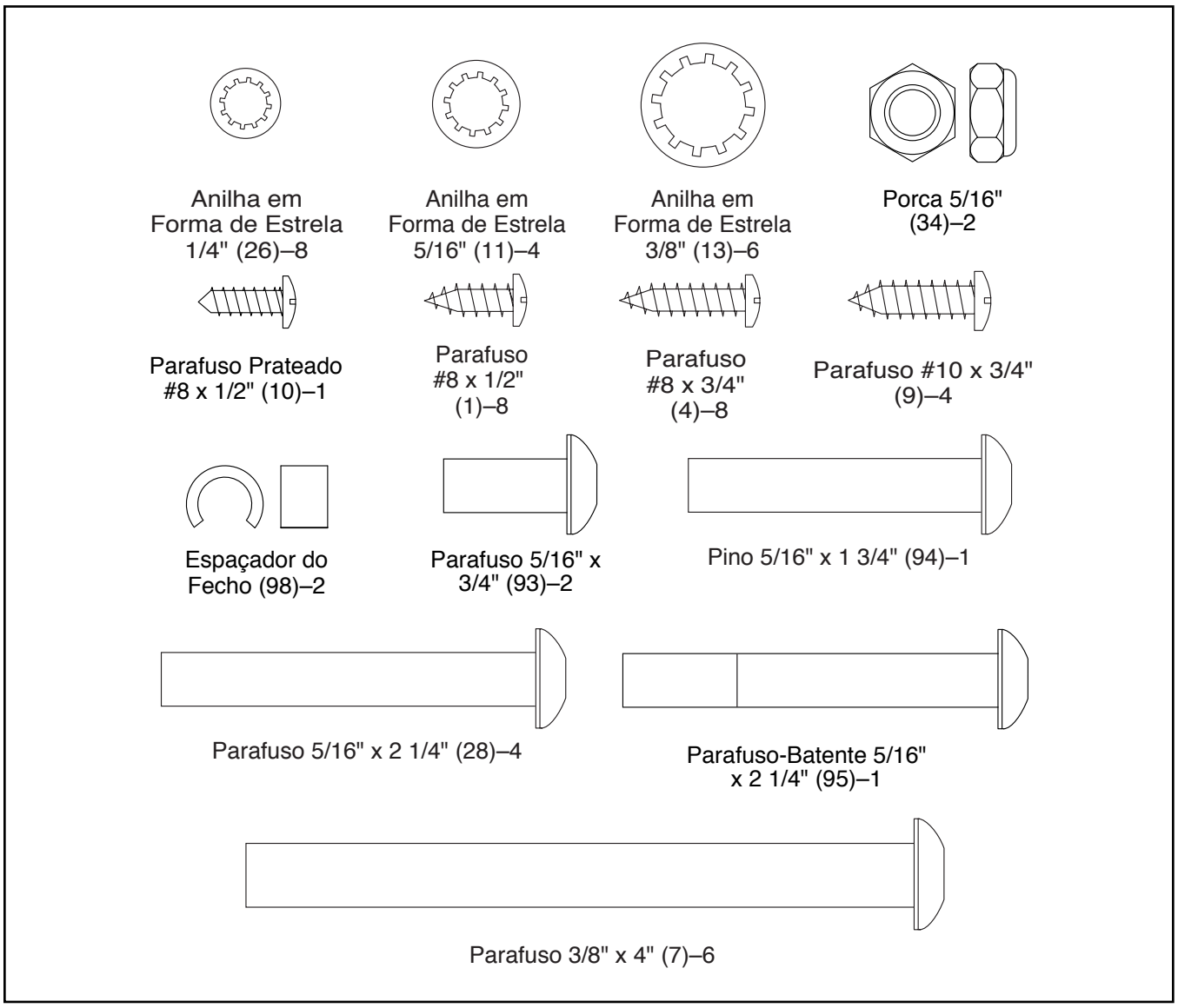


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**


Anilha em Forma de Estrela 1/4" (26)–8
Anilha em Forma de Estrela 5/16" (11)–4
Anilha em Forma de Estrela 3/8" (13)–6
Porca 5/16" (34)–2
Parafuso Prateado #8 x 1/2" (10)–1
Parafuso #8 x 1/2" (1)–8
Parafuso #8 x 3/4" (4)–8
Parafuso #10 x 3/4" (9)–4
Espaçador do Fecho (98)–2
Parafuso 5/16" x 3/4" (93)–2
Pino 5/16" x 1 3/4" (94)–1
Parafuso 5/16" x 2 1/4" (28)–4
Parafuso-Batente 5/16" x 2 1/4" (95)–1
Parafuso 3/8" x 4" (7)–6

MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Ponha todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Após o transporte, poderá encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta limpá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as direitas com “R” ou “Right”.
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
- A montagem requer as seguintes ferramentas:

  as chaves sextavadas incluídas

  uma chave Phillips

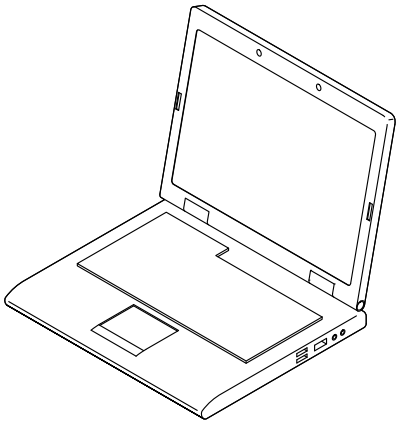
  Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto.**

   - ativa a sua garantia
   - poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

   Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registe o seu produto.

1

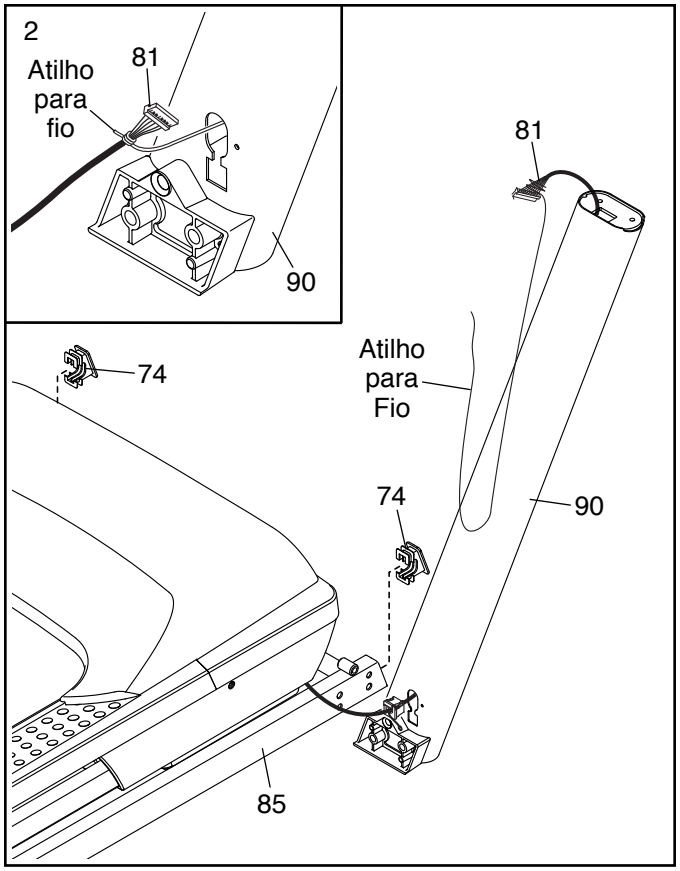


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.**

   Insira uma Tampa da Base (74) em cada lado da Base (85).

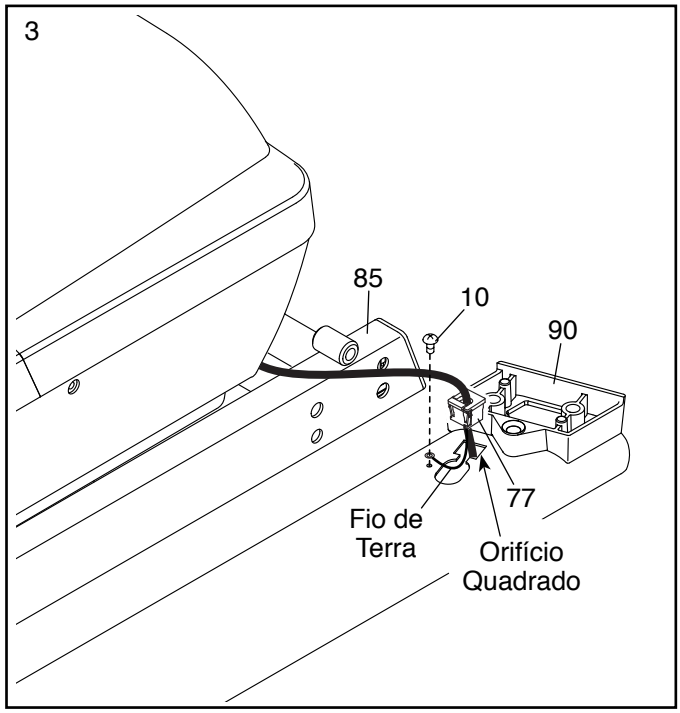
   Identifique a Barra Vertical Direita (90). Peça a outra pessoa para segurar a Barra Vertical Direita junto à Base (85).

   Veja o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Direita (90) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (81). Depois, insira o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Direita enquanto puxa a outra extremidade do atilho para fio através da Barra Vertical Direita.



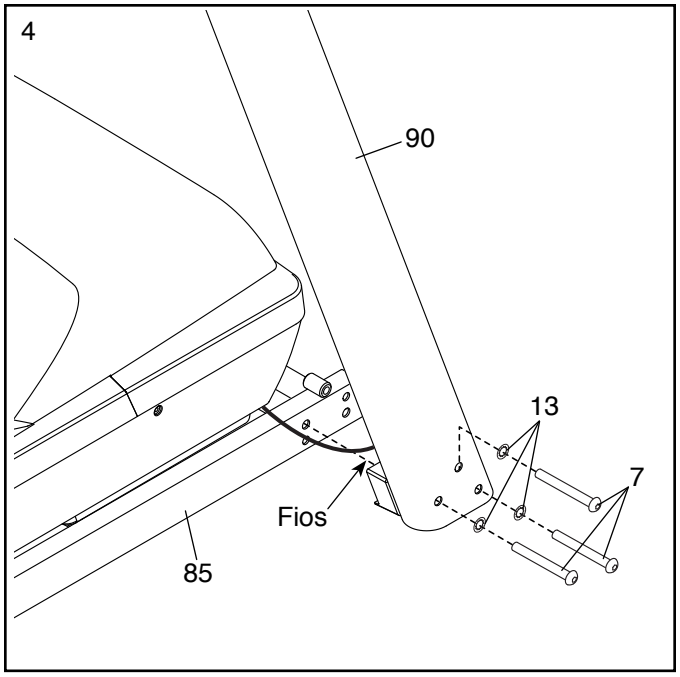
3. Pouse a Barra Vertical Direita (90) junto à Base (85). Encaixe o Passa-Fios (77) no orifício quadrado da Barra Vertical Direita **Tenha cuidado para não trilhar o fio de terra.**

   Depois, fixe o fio de terra à Barra Vertical Direita (90) com um Parafuso Prateado #8 x 1/2" (10).

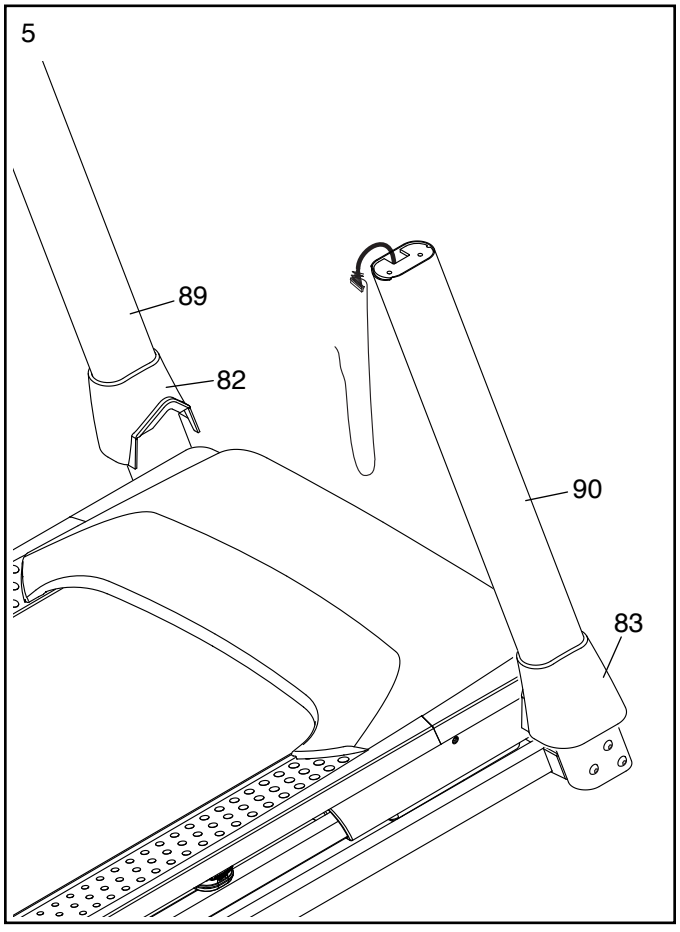


4. Segure a Barra Vertical Direita (90) contra a Base (85). **Tenha cuidado para não trilhar os fios.** Aperte parcialmente três Parafusos 3/8" x 4" (7) com três Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (13) na Barra Vertical Direita e na Base; **não aperte já completamente os Parafusos.**

   Fixe a Barra Vertical Esquerda (não mostrada) da mesma forma. Nota: Não existem fios no lado esquerdo.



5. Identifique as Coberturas da Base Esquerda e Direita (82, 83). Insira as Coberturas da Base Esquerda e Direita nas Barras Verticais Esquerda e Direita (89, 90) conforme mostrado.

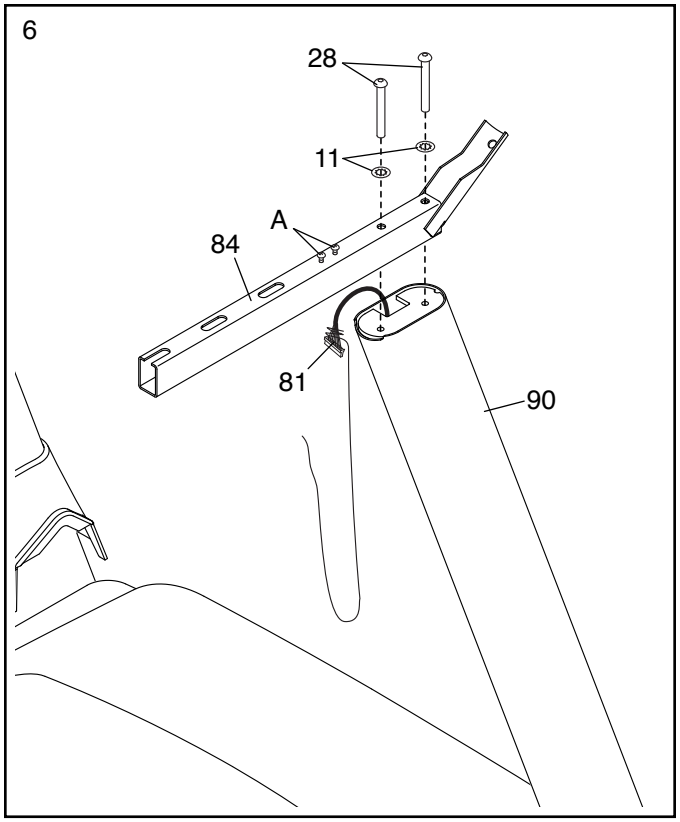


6. Coloque um Apoio para as Mãos (84) na Barra Vertical Direita (90). **Certifique-se de que o Fio da Barra Vertical (81) não esteja trilhado.**

   Fixe o Apoio para as Mãos (84) com dois Parafusos 5/16" x 2 1/4" (28) e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11). **Enrosque ambos os Parafusos e depois aperte-os.**

   Fixe o outro Apoio para as Mãos (não mostrado) da mesma forma. Nota: Não existe nenhum fio no lado esquerdo.

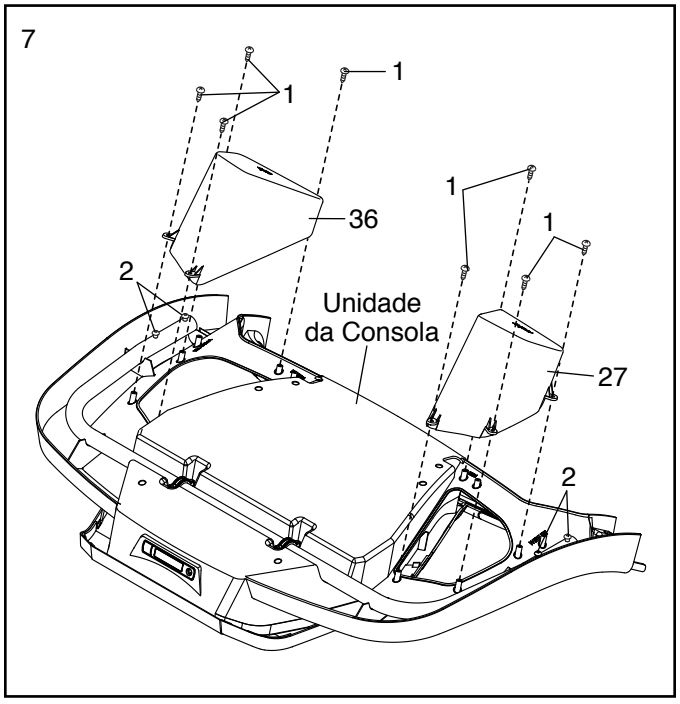
   Remova e elimine os dois parafusos (A) indicados de cada um dos Apoios para as Mãos (84) (só é mostrado um dos lados).



7. Coloque a unidade da consola voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhá-la. **Remova e guarde os quatro Parafusos 1/4" x 1/2" (2).**

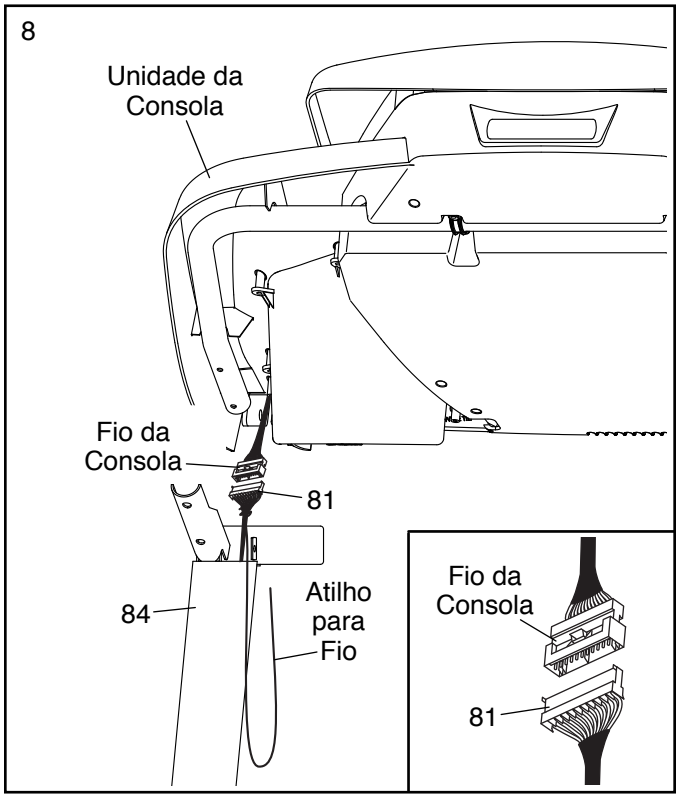
   Identifique o Tabuleiro Esquerdo (36). Fixe o Tabuleiro Esquerdo com quatro Parafusos #8 x 1/2" (1). Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os. **Tenha cuidado para não os apertar demasiado.**

   Fixe o Tabuleiro Direito (27) da mesma forma.



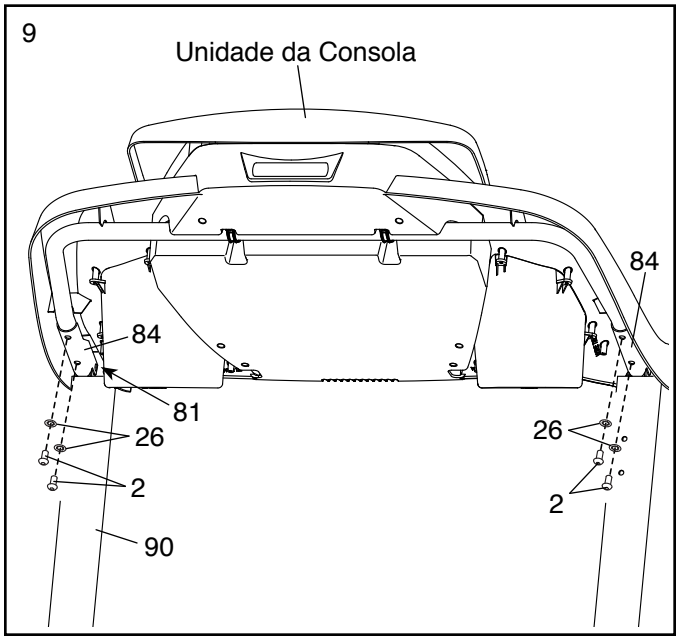
8. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto ao Apoio para a Mão (84) direito e ao Apoio para a Mão esquerdo (não mostrado).

   Veja o desenho inserido. Ligue o Fio da Barra Vertical (81) ao fio da consola. **Os conetores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONETORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Depois, retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical.



9. Coloque a unidade da consola sobre os Apoios para as Mãos (84). **Certifique-se de que não haja nenhum fio trilhado.** Insira o excesso de Fio da Barra Vertical (81) na Barra Vertical Direita (90).

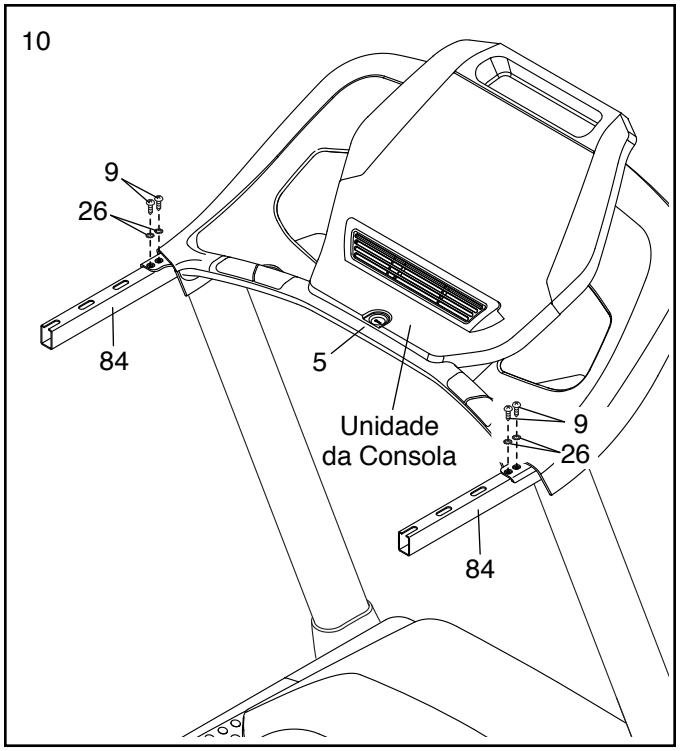
   Fixe a unidade da consola aos suportes dos Apoios para as Mãos (84) com os quatro Parafusos 1/4" x 1/2" (2) que retirou no passo 7 e quatro Anilhas em Forma de Estrela 1/4" (26). **Não aperte já os Parafusos.**



10. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a Barra de Apoio das Pulsações (5), não utilize ferramentas elétricas nem aperte demasiado os Parafusos #10 x 3/4" (9).**

    Aperte quatro Parafusos #10 x 3/4" (9) com quatro Anilhas em Forma de Estrela 1/4" (26) na Barra de Apoio das Pulsações (5) e nos Apoios para as Mãos (84). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

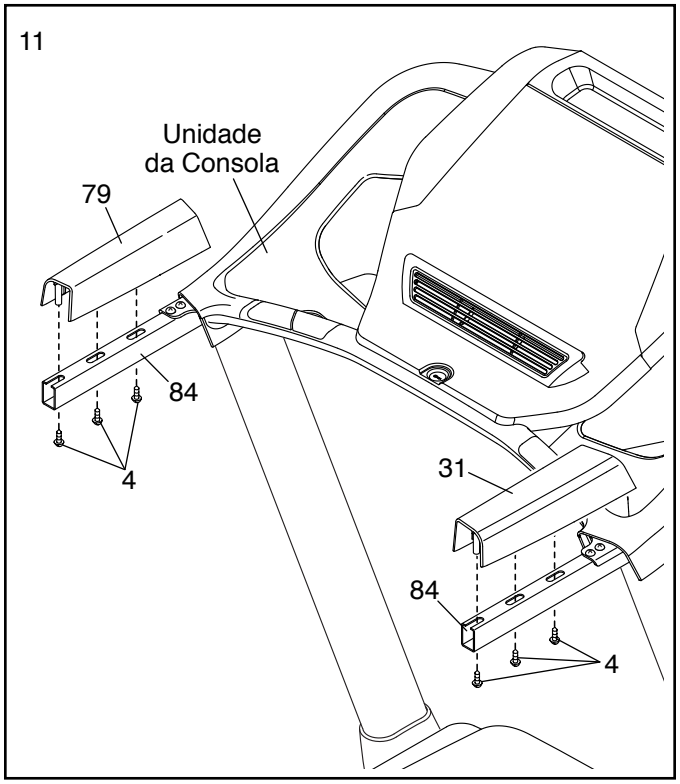
    Consulte o passo 9. Aperte firmemente os quatro Parafusos 1/4" x 1/2" (2).



11. Identifique as Inserções Esquerda e Direita dos Apoios para as Mãos (79, 31).

    Fixe a Inserção do Apoio para a Mão Esquerda (79) ao Apoio para a Mão (84) esquerdo com três Parafusos #8 x 3/4" (4). **Nota: Faça deslizar a Inserção do Apoio para a Mão Esquerda contra a unidade da consola antes de apertar os Parafusos.**

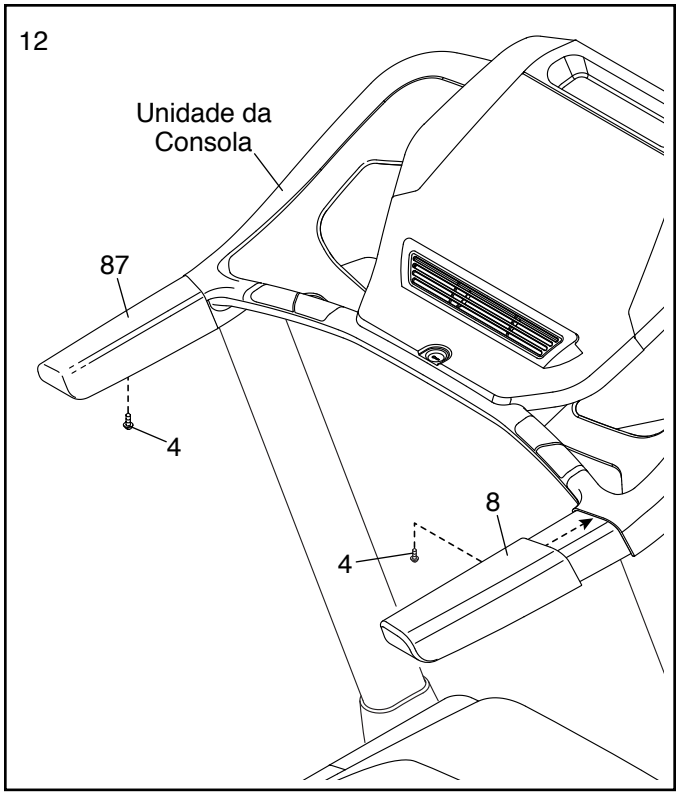
    Fixe a Inserção do Apoio para a Mão Direita (31) da mesma forma.



12. Identifique as Coberturas dos Apoios para as Mãos Esquerda e Direita (87, 8).

    Faça deslizar a Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda (87) contra a unidade da consola e aperte um Parafuso #8 x 3/4" (4) na parte de baixo da Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda. **Tenha cuidado para não apertar demasiado o Parafuso.**

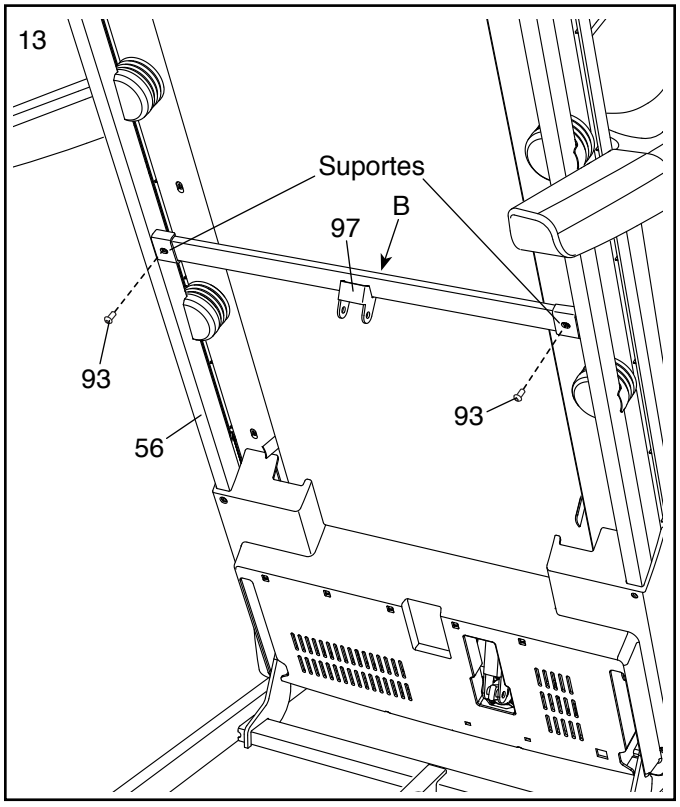
    Fixe a Cobertura do Apoio para a Mão Direita (8) da mesma forma.



13. **Nota: Se for montado numa superfície lisa, o tapete rolante poderá rolar para a frente durante este passo.**

    Levante a Estrutura (56) até à posição vertical. **Peça a outra pessoa para segurar a Estrutura até que o passo 16 fique concluído.**

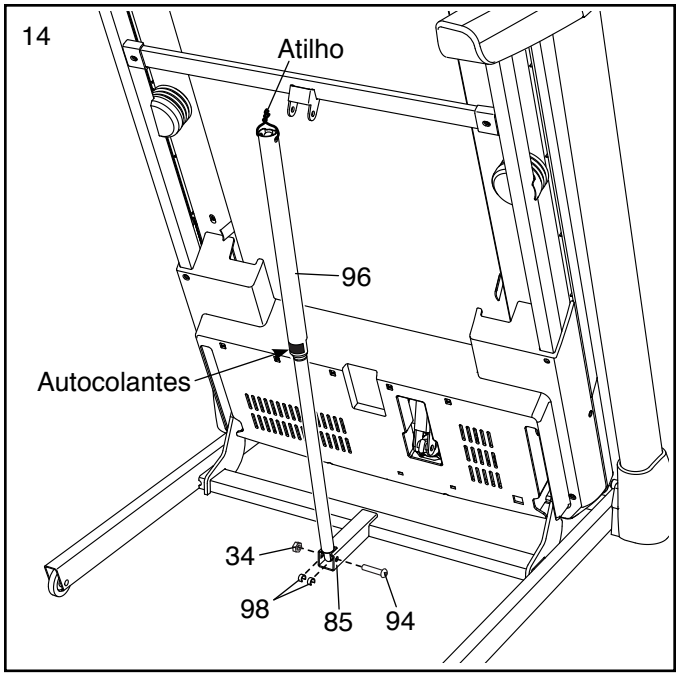
    Posicione a Barra de Apoio do Fecho (97) conforme mostrado. **Certifique-se de que o autocolante (B), "This side toward belt" (este lado voltado para a cinta), esteja virado para o tapete rolante.** Fixe a Barra de Apoio do Fecho aos suportes da Estrutura (56) com dois Parafusos 5/16" x 3/4" (93).



14. Posicione o Fecho de Arrumação (96) de modo a que os autocolantes fiquem voltados para o lado oposto ao tapete rolante conforme mostrado.

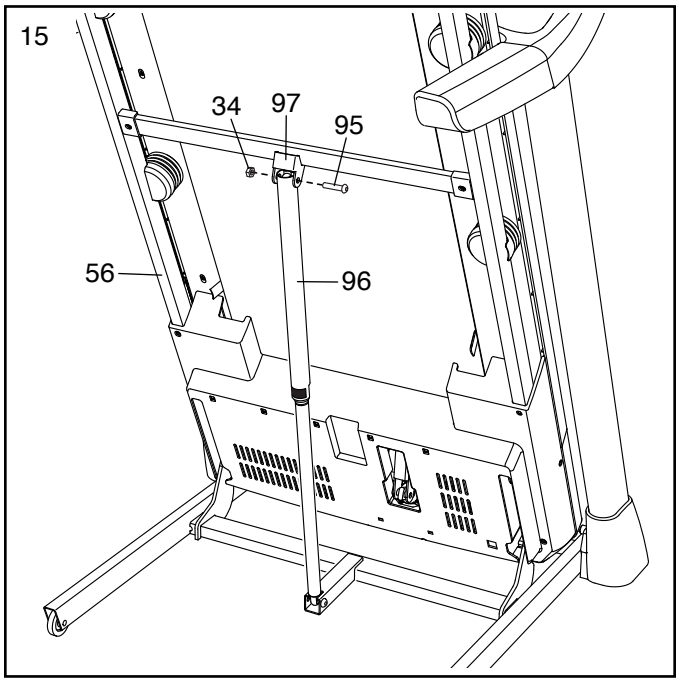
    Fixe a extremidade inferior do Fecho de Arrumação (96) ao suporte da Base (85) com um Pino 5/16" x 1 3/4" (94), dois Espaçadores do Fecho (98) e uma Porca 5/16" (34) conforme mostrado.

    Erga o Fecho de Arrumação (96) até à posição vertical. Depois, remova o atilho do topo do Fecho de Arrumação.

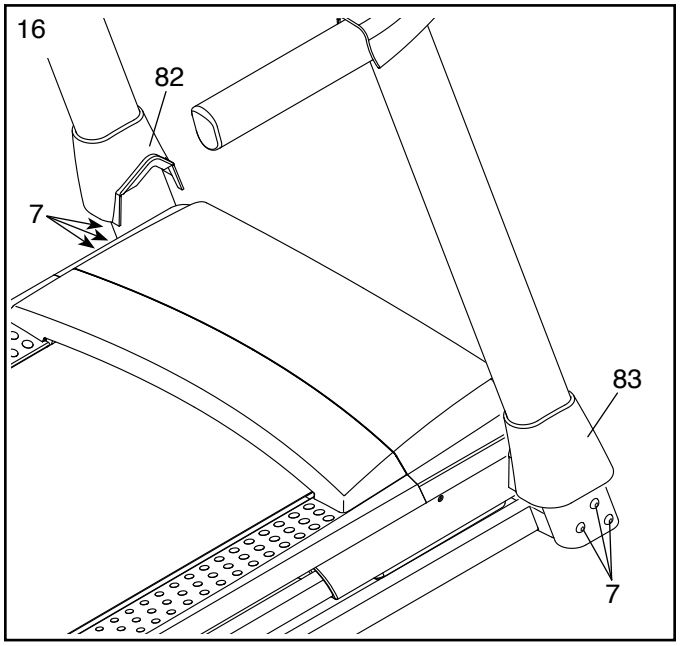


15. Fixe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (96) ao suporte da Barra de Apoio do Fecho (97) com um Parafuso-Batente 5/16" x 2 1/4" (95) e uma Porca 5/16" (34).

    Baixe a Estrutura (56) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 25).



16. Aperte firmemente os seis Parafusos 3/8" x 4" (7). Depois, faça deslizar as Coberturas Esquerda e Direita da Base (82, 83) para baixo.

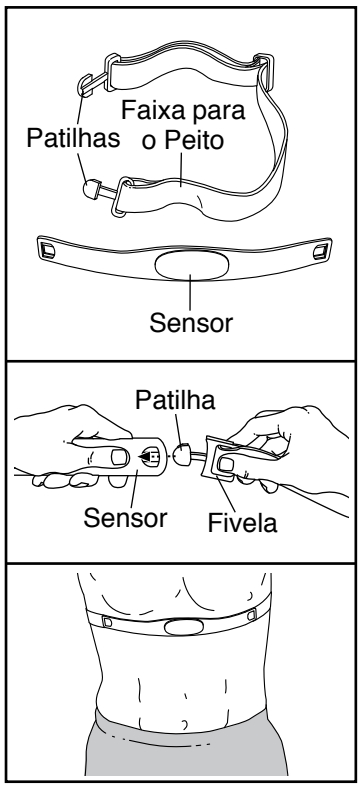


17. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante. Para evitar danos na consola, mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Mantenha a chave sextavada incluída num lugar seguro; a chave sextavada é utilizada para ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 27 e 28). Nota: Poderão estar incluídas peças extra.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

COMO COLOCAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

O monitor da frequência cardíaca consiste em a faixa para o peito e o sensor. Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades do sensor, conforme mostrado. Depois, exerça pressão na extremidade do sensor por baixo da fivela da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.



O monitor da frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele.
Envolva o peito com o monitor de frequência cardíaca na posição mostrada. Certifique-se de que o logótipo fique com o lado direito para cima. Depois, fixe a outra extremidade da faixa para o peito ao sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.

Afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos, que estão cobertas por sulcos rasos. Humedeça as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Depois, volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor com uma toalha macia depois de cada utilização. A humidade pode manter o sensor activado, encurtando a vida útil da pilha.

- Guarde o monitor da frequência cardíaca num local quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.

- Não exponha o monitor da frequência cardíaca à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.

- Não dobre nem estique excessivamente o sensor ao usar ou guardar o monitor da frequência cardíaca.

- Para limpar o sensor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o sensor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar o sensor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

- Certifique-se de que tem o monitor da frequência cardíaca colocado da forma descrita à esquerda. Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando for colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.

- Se as leituras da frequência cardíaca não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.

- Para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.

- Se houver uma tampa do compartimento das pilhas no lado de trás do sensor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.

- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (CVP), picos de taquicardia e arritmia.

- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema seja causado por interferências magnéticas, tente mudar a localização do equipamento de exercício.

COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

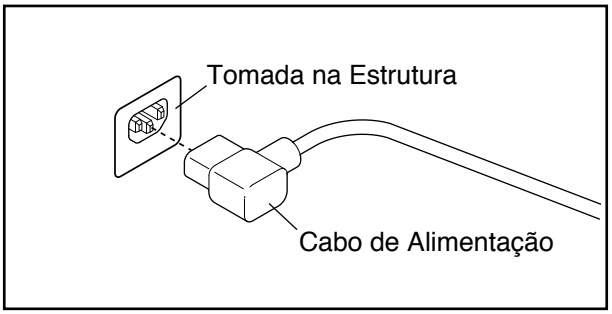
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente na estrutura.



2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.

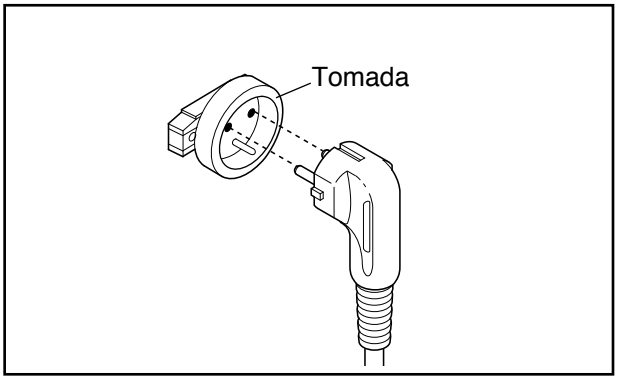
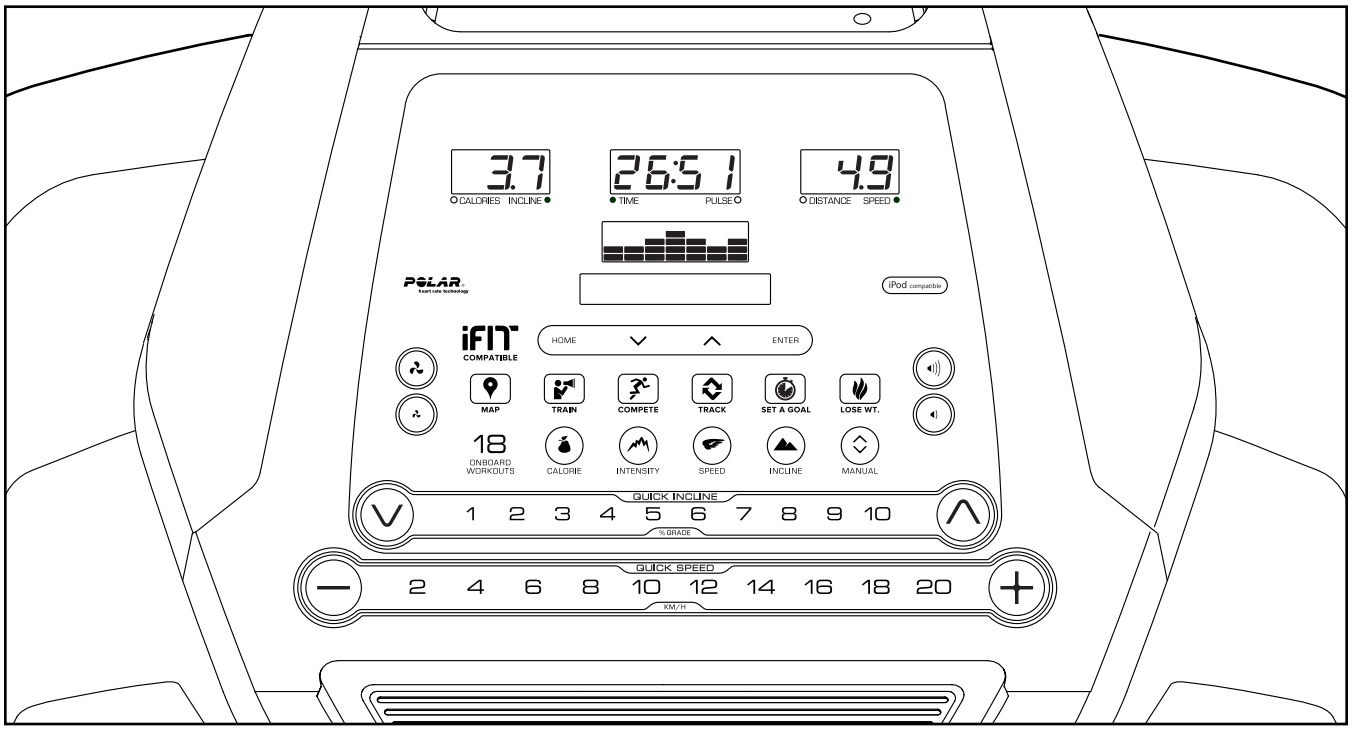


DIAGRAMA DA CONSOLA



APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize na consola os avisos em inglês. Pode encontrar os mesmos avisos em outros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique na consola o autocolante de aviso em português.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Quando utilizar o modo manual, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a sua frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito.

Adicionalmente, a consola possui uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que o(a) orienta ao longo de exercícios eficazes.

A consola também possui um modo iFit, que permite que o tapete rolante comunique com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, acompanhar os resultados das suas sessões de exercício, competir com outros utilizadores iFit e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

Enquanto se exercita, pode até ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício favoritos com o sistema de som estéreo da consola.

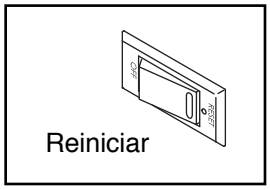
Para ligar a corrente, consulte a página 19. **Para utilizar o modo manual,** consulte a página 19. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada,** consulte a página 21. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 22. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 23. **Para utilizar o modo de informação,** consulte a página 23.

Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

IMPORTANTE: Se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a, se necessário (consulte a página 28).

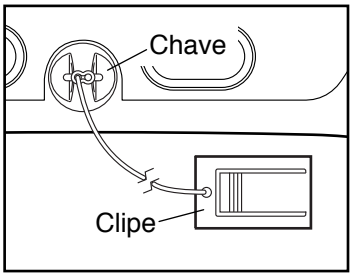
COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.



Ligue o cabo de alimentação elétrica (consulte a página 17). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação elétrica. Coloque o interruptor na posição de reinício.

IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs acenderem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor colocado na posição de reinício, o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23 para desativar o modo de demonstração.



Depois, ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o à cintura da sua roupa. Em seguida, insira a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminar-se-ão. **IMPORTANTE: numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abrande até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.**

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Insira a chave na consola.**

   Veja COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. **Selecione o modo manual.**

   Prima o botão Manual da consola. Se não estiver ligado ao iFit, o modo manual será selecionado automaticamente.

3. **Ponha a cinta de caminhar em movimento.**

   Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start (iniciar), o botão de aumentar Speed (velocidade) ou um dos botões Quick Speed (velocidade rápida) numerados de 2 a 20.

   Se premir o botão Start ou o botão de aumentar Speed, a cinta de caminhar começará a mover-se à velocidade de 2 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar ou diminuir Speed. De cada vez que premir um dos botões, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 Km/H. Nota: Depois de premidos os botões, a cinta de caminhar pode demorar um momento a atingir a velocidade selecionada.

   Se premir um dos botões Quick Speed (velocidade rápida) numerados, a velocidade da cinta de caminhar alterar-se-á gradualmente até atingir a configuração de velocidade selecionada.

   Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed.

4. **Altere a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.**

   Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões Quick Incline (inclinação rápida) numerados de 1 a 10. De cada vez que premir um dos botões, o tapete rolante ajustar-se-á gradualmente à configuração de inclinação selecionada.

5. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

A matriz: Quando selecionar o modo manual, a matriz apresentará uma pista que representa 400 metros. Enquanto fizer exercício, os indicadores em volta da pista aparecerão sucessivamente até surgir toda a pista. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a aparecer em sucessão.

O ecrã Incline/ Calories (inclinação/ calorias): Este ecrã apresentará o número aproximado de calorias que queimou. Também apresentará a inclinação do tapete rolante por alguns segundos, sempre que a mesma se alterar.

O ecrã Time/Pulse (tempo/pulsação): Este ecrã apresentará o tempo decorrido. O ecrã exibirá também a sua frequência cardíaca quando usar o monitor da frequência cardíaca do punho (consulte o passo 6).

O ecrã Distance/ Speed (distância/ velocidade): Este ecrã pode apresentar a distância que caminhou ou correu. Também apresentará a velocidade da cinta de caminhar por alguns segundos, sempre que a mesma se alterar.

O ecrã Central: Este ecrã apresentará as instruções da sessão de exercício.

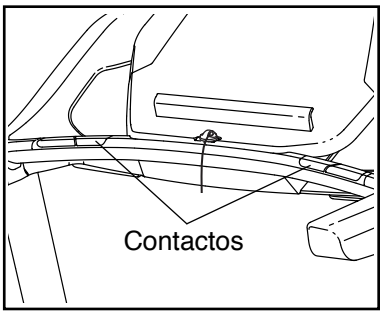
Prima o botão Home (início) para regressar ao modo de arranque (consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23 para configurar o modo de arranque). Se necessário, volte a premir o botão Home (início).

Quando tiver um módulo iFit conetado ao iFit.com, o símbolo iFit iluminar-se-á.

Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Stop (parar), retire a chave e volte a inseri-la.

6. **Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.**

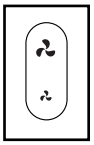
Nota: Se utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho e o monitor da frequência cardíaca para o peito em simultâneo, a consola não apresentará a sua frequência cardíaca com precisão. Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 16.



Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos de metal da barra de pulsações. Além disso, certifique-se de que tenha as mãos limpas.

Para medir a sua frequência cardíaca, **ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre a barra de pulsações com as palmas nos contactos metálicos; **evite mover as mãos.** Quando a sua pulsação for detetada, aparecerão alguns traços e depois será apresentada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. **Ligue a ventoinha se o desejar.**



A ventoinha possui várias configurações de velocidade. Prima repetidamente os botões de aumentar ou diminuir da ventoinha para selecionar uma velocidade ou para a desligar. Nota: Se for deixada ligada quando parar a cinta de caminhar, a ventoinha desligar-se-á automaticamente após alguns minutos.

8. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

Ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Stop (parar) e **ajuste a inclinação do tapete rolante para zero. A inclinação deve estar em zero, caso contrário pode danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de arrumação.** Depois, retire a chave da consola e guarde-a num lugar seguro.

Quando acabar de utilizar o tapete rolante, coloque o interruptor na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação elétrica. **IMPORTANTE: se não o fizer, os componentes elétricos do tapete rolante podem gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. **Selecione uma sessão de exercício integrada.**

   Para selecionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente o botão Calorie (Calorias), o botão Intensity (Intensidade), o botão Speed (Velocidade) ou o botão Incline (Inclinação) até surgir no ecrã a sessão de exercício pretendida.

   Quando selecionar uma sessão de exercício integrada, os ecrãs mostrarão a inclinação máxima, a duração, a velocidade máxima e o nome da sessão de exercício. Além disso, aparecerá na matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de calorias, surgirá no nome da sessão de exercício o número aproximado de calorias que queimará.

3. **Inicie a sessão de exercício.**

   Prima o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar Speed (velocidade) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar. Nota: Se selecionar uma sessão de exercício de velocidade, terá um segmento inicial de três minutos de aquecimento antes de começar a sessão de exercício de velocidade.

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: poderão estar programadas as mesmas configurações de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

   Durante a sessão de exercício, o perfil apresenta o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade do segmento em curso. No final de cada segmento ouve-se uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programadas novas configurações de velocidade e/ou inclinação para o segmento seguinte, estas aparecerão nos ecrãs durante alguns segundos e o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente a elas.

   A sessão de exercício continuará dessa forma até o último segmento do perfil ficar intermitente no ecrã e terminar. Nessa altura, a cinta de caminhar abrandará até parar.

   Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

   Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode preteri--la manualmente, premindo os botões Speed ou Incline (inclinação); **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.**

   Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

4. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 20. O ecrã Time/ Pulse (tempo/pulsação) mostrará o tempo restante em vez do tempo decorrido.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 20.

6. **Ligue a ventoinha se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 20.

7. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 20.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

Nota: Para utilizar uma sessão de exercício iFit precisa de ter um módulo iFit opcional. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.** Também precisa de acesso a um computador com uma porta USB e ligação à Internet. Além disso, precisa de acesso a uma rede sem fios que inclua um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas). É ainda necessário estar registado(a) em iFit.com.

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. **Insira o módulo iFit na consola.**

   Para inserir o módulo iFit, consulte as instruções que acompanham o mesmo.

   IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição eletromagnética, a antena e o transmissor do módulo iFit devem estar a, pelo menos, 20 cm de todas as pessoas e não devem estar próximos de outros transmissores ou antenas, ou ligados aos mesmos.

3. **Selecione um utilizador.**

   Se estiverem registados vários utilizadores, pode alternar entre eles no ecrã principal do iFit. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para selecionar um utilizador.

4. **Selecione uma sessão de exercício iFit.**

   Para descarregar uma sessão de exercício iFit da sua agenda, prima os botões Map (mapa), Train (treinar) ou Lose Wt. (perda de peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte desse tipo da sua agenda. Para competir numa corrida que tenha programado previamente, prima o botão Compete (competir).

   Para repetir uma sessão de exercício iFit recente da sua agenda, comece por premir o botão Track (pista). Em seguida, utilize os botões de aumentar e diminuir para selecionar a sessão de exercício pretendida. Depois, prima o botão Enter para iniciar a sessão de exercício.

   Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, consulte www.iFit.com.

   Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresentará o nome, a duração, a configuração de velocidade máxima e a distância da sessão de exercício. O ecrã indicará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício e um perfil das configurações de velocidade da mesma.

   Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã pode fazer a contagem decrescente até ao começo da corrida.

5. **Inicie a sessão de exercício.**

   Consulte o passo 3 na página 21.

   Em algumas sessões de exercício, poderá ser orientado(a) por um audiotreinador. Pode selecionar uma configuração para o audiotreinador (consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23).

   Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start (Iniciar) ou o botão de aumentar Speed (Velocidade). A cinta de caminhar começará a mover-se à velocidade configurada para o primeiro
   segmento da sessão de exercício. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

6. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 20.

7. **Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 20.

8. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 20.

9. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 20.

Para mais informações acerca do modo iFit, vá a www.iFit.com.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado. Nota: para adquirir um cabo de áudio, dirija-se a uma loja de eletrónica local.**

Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões de aumentar e diminuir o volume da consola ou com o controlo de volume do seu leitor de áudio pessoal.

Se utilizar um leitor pessoal de CD e o CD saltar, ponha-o no chão ou noutra superfície plana em vez de o pousar na consola.

O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola possui um modo de informação que mantém um registo de dados sobre o tapete rolante e lhe permite personalizar as configurações da consola.

1. **Selecione o modo de informação.**

   Para selecionar o modo de informação, prima o botão Stop (parar) ao inserir a chave na consola e, em seguida, largue o botão Stop. Quando estiver selecionado o modo de informação, surgirão no ecrã as seguintes informações:

   O ecrã Time/Pulse (tempo/pulsação) apresentará o número total de horas de funcionamento do tapete rolante.

   O ecrã Distance/Speed (distância/velocidade) apresentará o número total de quilómetros ou milhas percorridos pela cinta de caminhar.

2. **Selecione os ecrãs opcionais.**

   Com o modo de informação selecionado, prima o botão de diminuir junto ao botão Home (início) para selecionar cada um dos modos seguintes no ecrã central:

   UNITS (unidades): Para alterar a unidade de medida, prima o botão Enter ou o botão de aumentar Speed (velocidade). Para ver a distância em milhas, selecione ENGLISH (inglês). Para ver a distância em quilómetros, selecione METRIC (métrico).

   DEMO MODE (modo de demonstração): A consola inclui um modo de demonstração dos ecrãs, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funcionará normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reinício e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave, os ecrãs permanecerão iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver ativo, aparecerá no ecrã central a palavra ON. Para ativar ou desativar o modo de demonstração, prima o botão Enter ou o botão de diminuir Speed.

   CONTRAST LVL (nível de contraste): Prima os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) para ajustar o nível de contraste dos ecrãs.

   Se estiver ligado um módulo, também pode selecionar os modos seguintes:

MODULE (módulo): Se estiver ligado um módulo iFit, o ecrã apresentará a palavra WIFI. Se estiver ligado um módulo USB, o ecrã apresentará as palavras USB/SD.

TRAINER VOICE (voz do treinador): Para ligar ou desligar o audiotreinador, prima o botão Enter.

Se estiver ligado um módulo iFit, também pode selecionar os seguintes ecrãs:

START MODE (modo de arranque): O modo de arranque surgirá quando introduzir a chave na consola. Prima o botão Enter para selecionar o modo manual ou o modo iFit como modo de arranque.

CHECK WIFI (verificar wifi): Prima o botão Enter. O ecrã central apresentará o número da versão do software, a rede SSID, o tipo de encriptação da rede, a força do sinal sem fios, o endereço IP do módulo, o número e o nome dos utilizadores registados e os resultados da busca de DNS. Para regressar ao modo de informação, retire a chave da consola e repita as instruções junto ao início desta página.

SEND/OBTAIN DATA (enviar/obter dados): Para enviar e receber sessões de exercício, registos de sessões de exercício e atualizações, prima o botão Enter. Quando o processo estiver finalizado, surgirão no ecrã as palavras TRANSFERS DONE (Transferências Concluídas).

3. **Saia do modo de informação.**

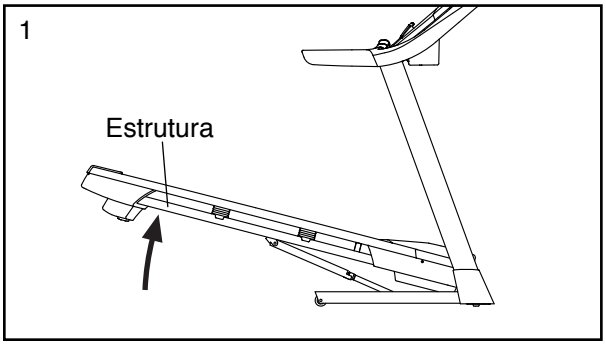
   Para sair do modo de informação, retire a chave da consola.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

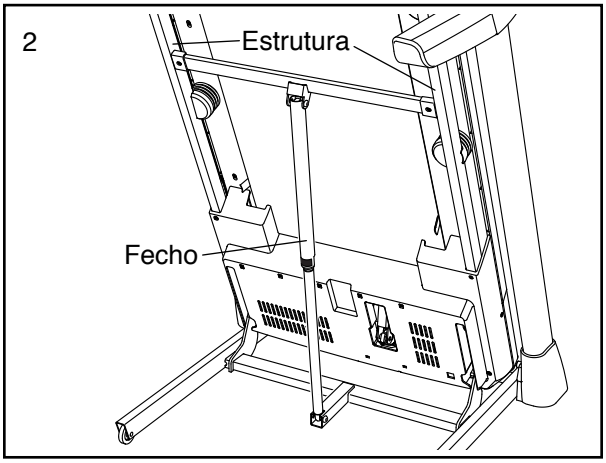
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para zero antes de o dobrar. Em seguida, retire a chave e desligue o cabo de alimentação elétrica. ATENÇÃO: Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou mover o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica no ponto indicado pela seta em baixo. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas ao levantar a estrutura até meia distância da posição vertical.**



2. Levante a estrutura até que o fecho de arrumação se fixe na posição de arrumação. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o fecho de arrumação fique encaixado.**

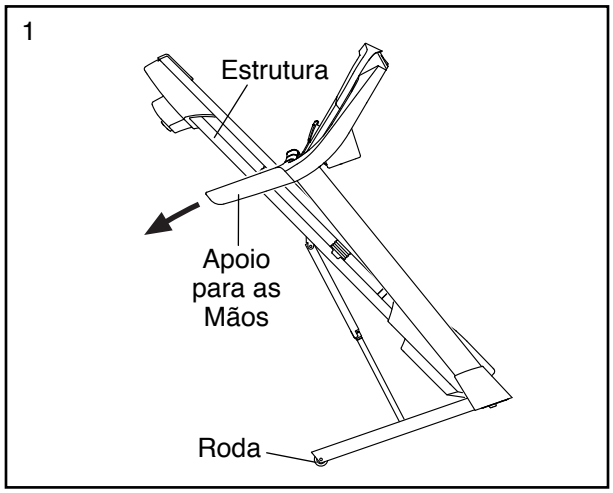


Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

Antes de mover o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o botão de fecho fique encaixado na posição de arrumação. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.**

1. Agarre a estrutura e um apoio para as mãos e apoie um pé contra uma das rodas.

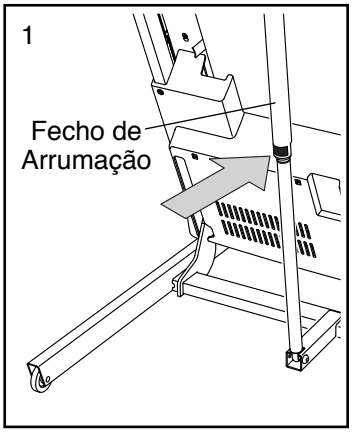


2. Puxe o apoio para as mãos para trás até o tapete rolante rolar sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para o lugar pretendido. **ATENÇÃO: Não mova o tapete rolante sem o inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.**

3. Apoie um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente o tapete rolante.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. Exerça pressão sobre a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com as mãos e sobre o fecho de arrumação com o pé no ponto indicado e deixe a estrutura baixar até ao chão.



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

MANUTENÇÃO

Limpe periodicamente o tapete rolante e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **ponha o interruptor de corrente na posição de desligado e desconete o cabo de alimentação.** Limpe as peças exteriores do tapete rolante com um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Não borrife diretamente o tapete rolante com líquidos.** Para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos. Depois, seque meticulosamente o tapete rolante com uma toalha macia.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

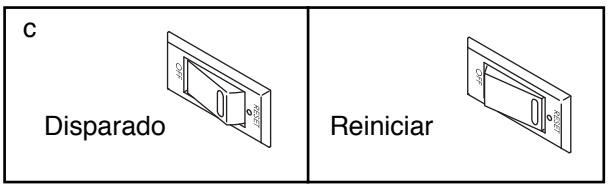
A maioria dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida através dos passos simples descritos a seguir. Procure o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: A corrente não liga

a. Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 17). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.

b. Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave esteja inserida na consola.

c. Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente, conforme mostrado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue no botão para dentro.



SINTOMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando a chave é retirada da consola

a. A consola possui um modo de demonstração dos ecrãs, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 23 para desligar o modo de demonstração.

SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

a. Verifique o interruptor (veja o desenho c à esquerda). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue no botão para dentro.

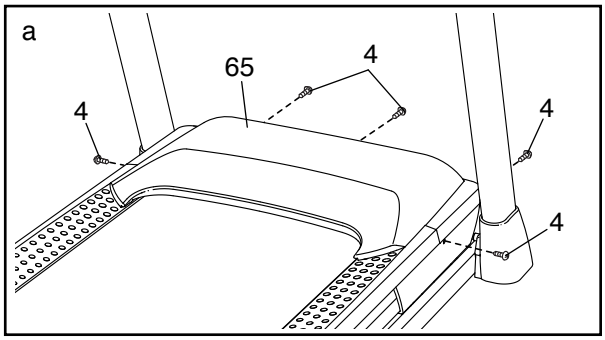
b. Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica esteja ligado. Se estiver, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.

c. Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.

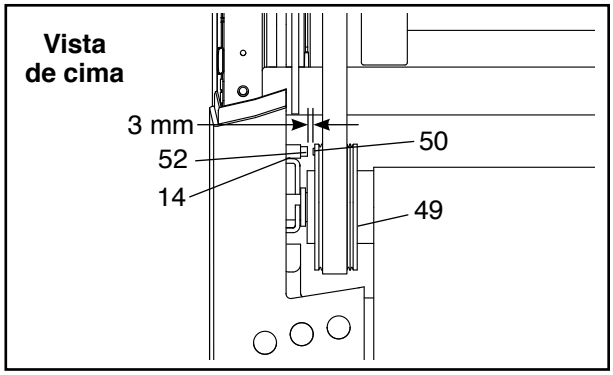
d. Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam corretamente

a. Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Em seguida, remova os cinco Parafusos #8 x 3/4" (4) e destaque cuidadosamente a Cobertura do Motor (65).



Em seguida localize o Interruptor de Lâminas (52) e o Íman (50) no lado esquerdo da Roldana (49). Rode a Roldana até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas seja de aproximadamente 3 mm. S**e necessário, desaperte o Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4" (14), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso. Fixe novamente a Cobertura do Motor (não mostrada) e ponha o tapete rolante em funcionamento durante alguns minutos para verificar a leitura correta da velocidade.



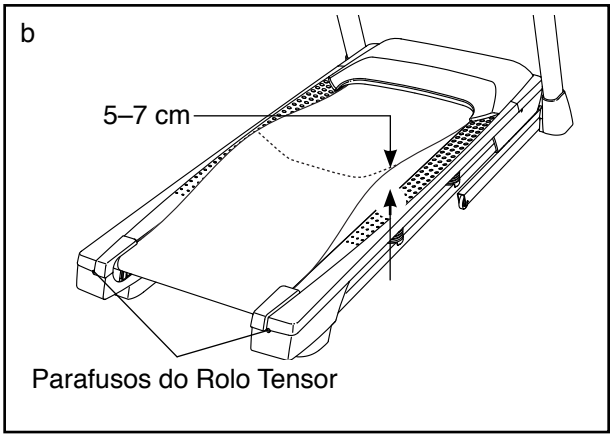
SINTOMA: a inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

a. Mantenha premidos os botões Stop (parar) e de aumentar Speed (velocidade), insira a chave na consola e depois largue os botões Stop e de aumentar Speed. Em seguida, prima o botão Stop e depois prima o botão de aumentar ou diminuir Incline (inclinação). O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois voltará ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação ficará novamente calibrado. Se a calibragem do sistema de inclinação não for iniciada, prima novamente o botão Stop e, em seguida, prima novamente o botão de aumentar ou diminuir Incline. Quando o sistema de inclinação ficar calibrado, retire a chave da consola.

SINTOMA: A cinta de caminhar abranda quando alguém caminha sobre ela

a. Se tiver de utilizar uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com um comprimento que não exceda 1,5 m.

b. Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



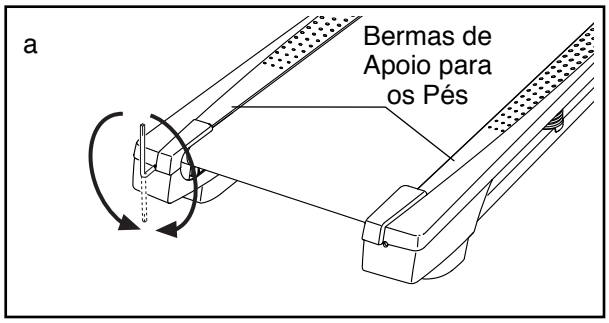
c. O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. Tais substâncias podem deteriorar a cinta de caminhar e causar um desgaste excessivo.** Se lhe parecer que a cinta de caminhar precisa de mais lubrificante, consulte a capa deste manual.

d. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa frontal deste manual.

SINTOMA: a cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés

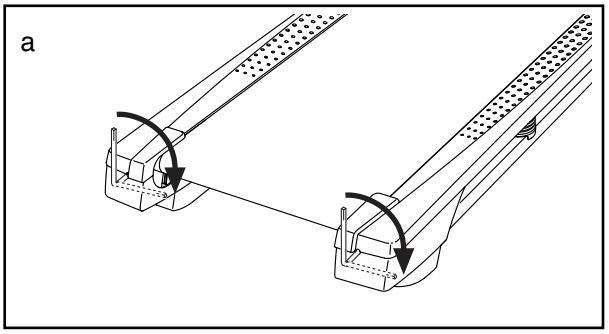
IMPORTANTE: se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda,** utilize a chave sextavada para rodar o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido horário; **se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita,** rode o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido anti-horário. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação, insira a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar centrada.



SINTOMA: A cinta de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, insira a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº PETL10714.0 R0214A

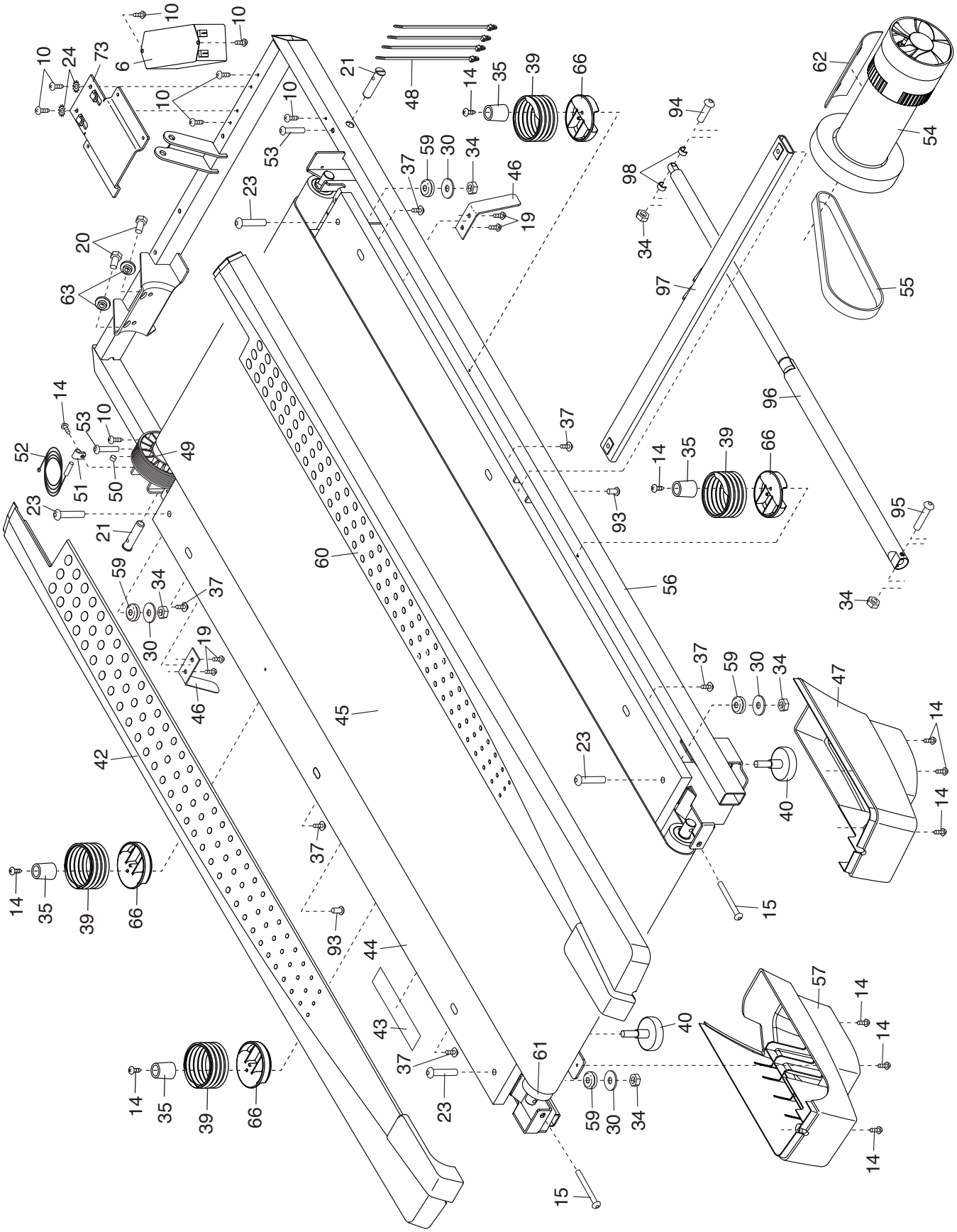
N°	Qtd.	Descrição
1	8	Parafuso #8 x 1/2"
2	4	Parafuso 1/4" x 1/2"
3	2	Almofada da Base
4	35	Parafuso #8 x 3/4"
5	1	Barra de Apoio das Pulsações
6	1	Filtro
7	6	Parafuso 3/8" x 4"
8	1	Cobertura do Apoio para a Mão Direita
9	4	Parafuso #10 x 3/4"
10	11	Parafuso Prateado #8 x 1/2"
11	4	Anilha em Forma de Estrela 5/16"
12	4	Parafuso Autoatarraxante #8 x 1"
13	6	Anilha em Forma de Estrela 3/8"
14	11	Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4"
15	2	Parafuso 1/4" x 2 1/2"
16	1	Pino 3/8" x 1 1/2"
17	2	Pino da Roda 3/8" x 1 1/2"
18	1	Estrutura da Consola
19	4	Parafuso #8 x 7/16"
20	2	Parafuso do Motor 5/16"
21	2	Pino 3/8"
22	2	Pino 3/8" x 1"
23	4	Parafuso-Batente 5/16" x 1 3/4"
24	2	Anilha em Forma de Estrela #8
25	4	Parafuso #8 x 1"
26	8	Anilha em Forma de Estrela 1/4"
27	1	Tabuleiro Direito
28	4	Parafuso 5/16" x 2 1/4"
29	1	Pino de Cabeça Sextavada 3/8" x 1 3/4"
30	4	Anilha Plana 5/16"
31	1	Inserção do Apoio para a Mão Direita
32	2	Espaçador do Motor de Inclinação
33	6	Contraporca 3/8"
34	6	Porca 5/16"
35	4	Acolchoamento Pequeno
36	1	Tabuleiro Esquerdo
37	6	Parafuso #8 x 5/8"
38	2	Roda
39	4	Isolador
40	2	Pé Traseiro
41	1	Tomada
42	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo
43	1	Autocolante de Aviso
44	1	Plataforma de Caminhar
45	1	Cinta de Caminhar
46	2	Guia da Cinta
47	1	Pé Traseiro Direito
48	4	Atilho do Cabo
49	1	Roldana/Rolete de Tração
50	1	Íman
51	1	Clipe do Interruptor de Lâminas
52	1	Interruptor de Lâminas
53	2	Parafuso 1/4" x 1 1/4"
54	1	Motor de Tração
55	1	Correia do Motor
56	1	Estrutura
57	1	Pé Traseiro Esquerdo
58	1	Fio de Terra da Consola
59	4	Acolchoamento de Borracha
60	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
61	1	Rolo Tensor
62	1	Placa do Motor
63	1	Casquilho do Motor
64	1	Base da Consola
65	1	Cobertura do Motor
66	4	Base do Acolchoamento
67	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
68	5	Clipe da Cobertura
69	1	Motor de Inclinação
70	1	Estrutura de Inclinação
71	2	Espaçador da Estrutura
72	1	Controlador
73	1	Placa do Controlador
74	2	Tampa da Base
75	1	Interruptor
76	1	Cabo de Alimentação
77	2	Passa-Fios
78	1	Tabuleiro Inferior
79	1	Inserção do Apoio para a Mão Esquerda
80	1	Consola
81	1	Fio da Barra Vertical
82	1	Cobertura da Base Esquerda
83	1	Cobertura da Base Direita
84	2	Apoio para a Mão
85	1	Base
86	2	Atilho para Fio
87	1	Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda
88	1	Chave/Clipe

N°	Qtd.	Descrição	N°	Qtd.	Descrição
89	1	Barra Vertical Esquerda	95	1	Parafuso-Batente 5/16" x 2 1/4"
90	1	Barra Vertical Direita	96	1	Fecho de Arrumação
91	2	Autocolante de Aviso	97	1	Barra de Apoio do Fecho
92	2	Grampo da Consola	98	2	Espaçador do Fecho
93	2	Parafuso 5/16" x 3/4"	99	2	Espaçador da Almofada da Base
94	1	Pino 5/16" x 1 3/4"	*	–	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

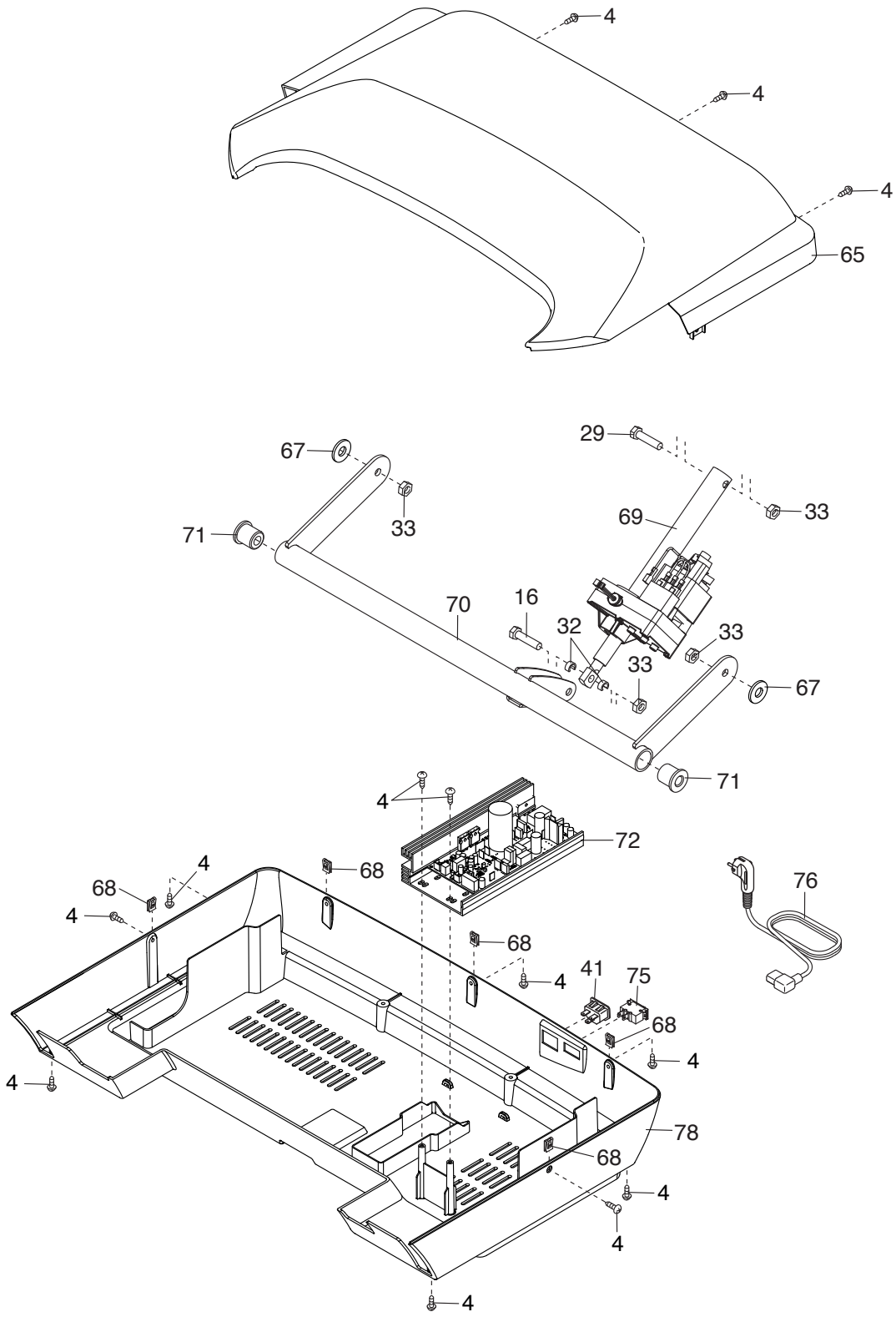
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Modelo nº PETL10714.0 R0214A



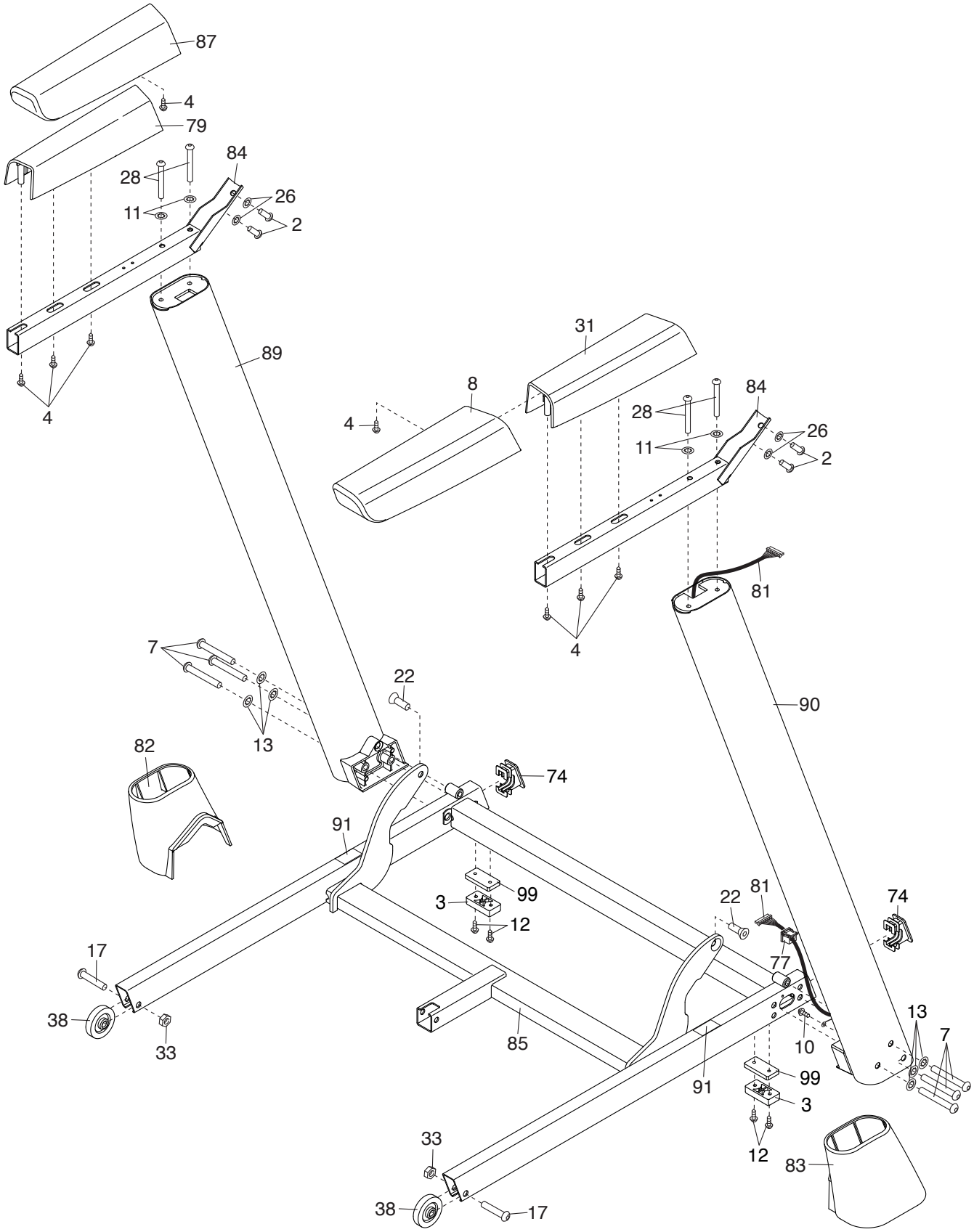
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Modelo nº PETL10714.0 R0214A



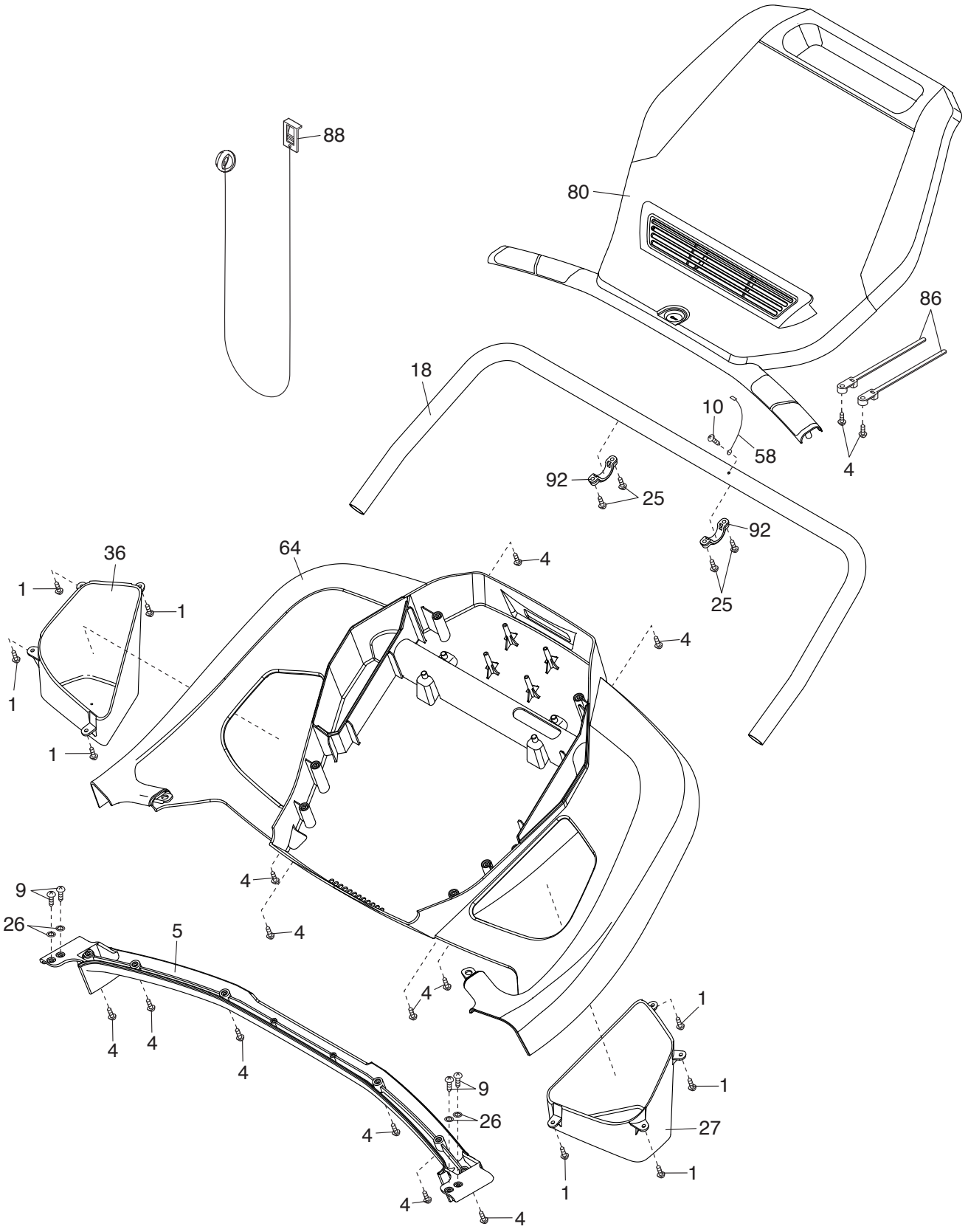
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Modelo nº PETL10714.0 R0214A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Modelo nº PETL10714.0 R0214A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

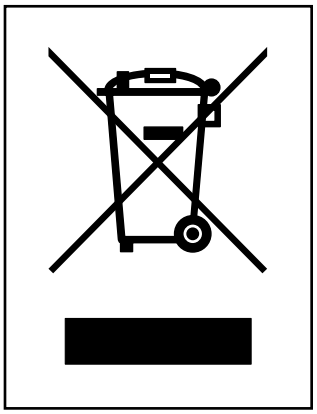
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.



Nº de Peça 356343 R0214A

Impresso na China © 2014 ICON IP, Inc.